

ACCIÓN 3: Relevamiento de Campo e Indagación de Datos Iniciales (investigación)

Saber Específico / Contenido:

Actividad Física, calor e hidratación. Cuidados durante la práctica. Importancia de la incorporación de hábitos saludables de consumo de agua.

Desarrollo de la Temática:

ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIONES DEL AMBIENTE

La actividad física puede realizarse en diferentes lugares y condiciones. El ambiente en el que nos encontramos también puede influir en nuestro cuerpo.

Cuando la temperatura es elevada, nuestro organismo necesita regular su temperatura y puede aumentar la transpiración. Si además realizamos actividad física, la pérdida de agua puede ser mayor.

Por eso, en días calurosos debemos prestar especial atención a nuestro cuerpo y adoptar medidas de cuidado.

Algunos cuidados importantes son:

- mantener una adecuada hidratación;
- realizar pausas cuando sean necesarias;
- evitar esfuerzos excesivos;
- buscar lugares adecuados para realizar actividad física;
- protegernos de una exposición excesiva al sol;
- prestar atención a las señales que nos da nuestro cuerpo.

HIDRATACIÓN Y HÁBITOS COTIDIANOS

La hidratación no debe relacionarse solamente con las clases de Educación Física.

Durante nuestra vida cotidiana caminamos, jugamos, trabajamos, estudiamos y realizamos diferentes actividades. Todas ellas forman parte de nuestro día y requieren que cuidemos nuestro cuerpo.

Por eso es importante desarrollar el hábito de consumir agua y no depender únicamente de la sensación de sed para recordar que debemos hidratarnos.

Podemos llevar agua cuando realizamos actividades fuera de casa, especialmente cuando sabemos que estaremos durante varias horas realizando actividades físicas o expuestos a temperaturas elevadas.

¿CUALQUIER AGUA SIRVE PARA HIDRATARNOS?

Para cuidar nuestra salud, no solamente debemos pensar en cuánta agua consumimos, sino también en qué agua consumimos.

El agua destinada al consumo debe ser segura. El proyecto que estamos realizando estudia diferentes fuentes de agua y los métodos de filtrado, por lo que es importante comprender que filtrar un agua no significa necesariamente que se haya convertido en agua potable.

Por eso, debemos conocer el origen y las condiciones del agua antes de consumirla.

Esto nos permite relacionar los contenidos de nuestro proyecto:

FUENTES DE AGUA → AGUA SEGURA → HIDRATACIÓN → ACTIVIDAD FÍSICA → SALUD

CUIDAR EL AGUA TAMBIÉN ES CUIDAR NUESTRA SALUD

El agua es necesaria para nuestra vida, pero también es un recurso que debemos cuidar.

Utilizar el agua de manera responsable, evitar su desperdicio y proteger las fuentes de agua son acciones que contribuyen al cuidado del ambiente y de nuestra comunidad.

Desde Educación Física podemos comprender que el agua tiene una relación directa con nuestro cuerpo, nuestros movimientos y nuestras actividades cotidianas.

Por eso, aprender sobre hidratación no significa solamente aprender a tomar agua. También significa **aprender a cuidar nuestro cuerpo, valorar el agua y utilizarla de manera responsable.**

PARA RECORDAR

- El calor y la actividad física pueden aumentar la pérdida de agua.
- Debemos prestar atención a las necesidades de nuestro cuerpo.
- La hidratación forma parte de los hábitos saludables.
- El agua que consumimos debe ser segura.
- Filtrar agua no significa necesariamente potabilizarla.
- Cuidar el agua también contribuye al cuidado de nuestra salud y nuestro ambiente.

Consigna / Actividad:

1. ¿Por qué debemos prestar especial atención a la hidratación cuando hace mucho calor?
2. ¿Qué cuidados podemos tener al realizar actividad física en días calurosos?
3. ¿Por qué es importante que el agua que consumimos sea segura?
4. Menciona cuatro hábitos que ayuden a cuidar nuestro cuerpo.
5. Menciona tres acciones que podamos realizar para cuidar el agua.
6. ¿Qué aprendiste en estas tres clases que puedas aplicar en tu vida cotidiana?
7. Identifica 3 fuentes de agua potable desde tu casa a la Sede
8. Confecciona un diario, en el que anotes la cantidad de agua que tomas durante un día, por una semana.